PAULO VIEIRA

Volume 1

# Autorresponsabilidade

## A Chave para uma Vida de Realizações e Conquistas

*Um Manual Prático para Reconstrução de Crenças*

Transformando Vidas

JCS editora

2ª. Edição

Coleção Inteligência Emocional e PNL

PAULO VIEIRA

Volume 1

# Autorresponsabilidade

## A Chave para uma Vida de Realizações e Conquistas

***Um Manual Prático para Reconstrução de Crenças***

JCS editora

2ª. Edição

Coleção Inteligência Emocional e PNL

# Sumário


>> *Apresentação* .....1

>> *Prefácio*.....2

>> *Dedicatória* .....3

>> *Introdução* .....6

>> *Como tudo começou* .....11

>> *O que é sucesso?*.....16

>> *Capítulo 1 – Identificando o seu estado atual* .....18

>> *Capítulo 2 – Autorresponsabilidade* .....22

>> *Capítulo 3 – Usando metáforas para mudar a si mesmo*.....34

>> *Capítulo 4 – As seis leis para a conquista da autorresponsabilidade* .....44

>> *Capítulo 5 – Como usar as seis leis da autorresponsabilidade* .....54

>> *Capítulo 6 – Ah se eu tivesse tido oportunidade* .....58

>> *Capítulo 7 – Para sentir e refletir* .....62

>> *Capítulo 8 – Mudando minha existência sem mudar as pessoas*.....64

>> *Capítulo 9 – Confrontando a si e aos outros com a verdade*.....68

>> *Exercício Final – Termo de Compromisso*..... .....69

# Apresentação

Olá, sou Paulo Vieira e quero agradecer por você estar aqui nessa leitura comigo.

O objetivo deste livro é passar uma síntese do princípio ativo de transformação de vida. A chave, a ferramenta para iniciar um grande processo de transformação em tudo o que precisa ser mudado em sua vida.

Faça bom proveito e boa viagem!

***Paulo Vieira***

# Prefácio

A obra literária do Paulo é uma confissão de amor à vida que nos induz a enxergar a paz que surge das águas, das pedras, dos frutos, das esquinas do mundo e dentro de nós, cuja opção maior deve ser pelo amor que nos levará a uma nova crença onde Deus será imediatamente reconhecido através da mudança interior de um novo homem.

Os conceitos de autorresponsabilidade, os ganhos fantásticos no campo da inteligência emocional, o poder das palavras sobre a vida e a morte, a determinação de objetivos grandiosos, a fé como alavanca de conquista universal e o amor como fonte de libertação para aqueles que experimentam solidão, melancolia, ciúmes ou raiva fazem do livro uma pérola de inestimável valor.

Tudo o que ele pretende é dividir com os seus leitores ideias extremamente positivas que ajudam a viver, que plenificam e dão sentido maior a esta caminhada pela vida, mostrando que ninguém precisa ser infeliz.

Paulo Vieira não filosofa simplesmente e nem exercita devaneios literários próprios de poetas e sonhadores, porquanto ele relata passagens e vivências que o transformaram em um novo homem. O livro é um testemunho vivo e sedutor que consegue passar muita beleza, tanto na limpidez de sua sabedoria quanto na grandeza da transformação interior a que somos chamados a realizar.

Acima de tudo, o livro é um convite à descoberta de coisas fascinantes que existem dentro de cada um de nós e que, através de ferramentas e exercícios próprios, tenta persuadir que quanto mais se descobrem tesouros pessoais, mais se passa a acreditar em Deus, autor primeiro de todas as coisas maravilhosas que nós, humanos, estamos apenas redescobrindo.

***João Saraiva***
*Jornalista e Professor*

# Dedicatória

Dedico este livro à minha amada esposa que pacientemente tem suportado minha rotina diária de trabalho e me encorajou e estimulou a seguir adiante com este projeto. À minha filha Júlia, que nasceu junto com meu primeiro livro e agora é uma das minhas maiores e melhores fontes de aprendizagem e inspiração. Ao meu filho Mateus que está em gestação e logo estará me ensinando e aperfeiçoando em mim o verdadeiro sentido da palavra amor. A todos os meus alunos e mestres com quem eu pude, de uma maneira ou de outra, compartilhar de suas vidas, seus conhecimentos e seus caminhos.

E sobretudo a Deus, que me concedeu e permitiu ter as crenças e valores necessários para chegar até aqui e que me dão energia e entusiasmo para alçar vôos ainda mais elevados na direção de uma vida ainda melhor.

***“Transportai um punhado de terra todos os dias, e fareis uma montanha.”***

*Confúcio*

# Introdução

## Por que ler esta coleção?

Tem-se percebido que os profissionais com um elevado nível de Inteligência Emocional (QE) possuem uma extraordinária capacidade de liderança e gestão. Afinal liderar não é dominar. É possuir as aptidões emocionais necessárias à arte de persuadir e criar condições de motivação, fazendo com que as pessoas contribuam para o alcance de um objetivo comum, construindo redes de trabalho, confiança, realizações e de talentos que, no conjunto, constituem a sabedoria e o poder da organização.

Embasado conceitualmente no trabalho do psicólogo da Universidade de Harvard, Daniel Goleman, utilizando muitas ferramentas de Programação Neurolinguística e também a metodologia do processo Hoffman, formatei um programa que introduz uma perspectiva inovadora e prática de resultados claros e objetivos para integrar o conceito de Inteligência Emocional (IE) no contexto e no desenvolvimento organizacional como também no contexto pessoal. Até porque não é possível separar o profissional do ser humano. Quando o lado pessoal tem conquistas ou perdas, o profissional certamente também terá.

Tal como explico no curso Inteligência Emocional, o livro também deixa claro que as emoções nunca foram bem vistas na nossa forma de ser e de estar. A maioria de nós foi tradicionalmente condicionada a deixar as emoções "em casa", acreditando que para se ser feliz, eficaz e bem-sucedido, seria necessário fundamentar a nossa estratégia profissional e pessoal na racionalidade e na lógica. Entretanto, as emoções são uma parte essencial e inseparável daquilo que somos e do modo como nos relacionamos com outros e com o mundo, não podendo, portanto, ser ignoradas ou deixadas de lado. Emoções são interpretações de sentimentos, e há milhares deles, medo, ira, tristeza, ciúme, prazer, esperança, paixão, vergonha, e centenas de estados de espírito: conflituoso, autoritário, irritadiço, melancólico,

feliz, apaixonado pelo que, tal como diz Goleman: "há muito mais sutilezas de emoção do que palavras para as descrever"...

**A inteligência racional, fixada em padrões de qualificação técnica, provou não prover preparação suficiente para as tribulações e desafios que agitam a vida atual, não sendo de forma alguma a garantia de prosperidade, felicidade, prestígio ou de boa e eficaz liderança.**

## Pontos-chaves

Tanto no seminário de Inteligência Emocional que ministro como neste livro, tal como no conceito de Daniel Goleman, a IE (Inteligência Emocional) contrapõe-se ao estreito padrão do modelo do QI (Quociente de Inteligência), apostando numa visão multifacetada do ser humano e oferecendo um quadro muito mais rico em referências e critérios existentes na capacidade humana, talentos, aptidões e no potencial dos indivíduos para o êxito e o sucesso pessoal.

Essa aprendizagem de competências emocionais é proposta através da explicação técnica/emocional dos fundamentos que são ensinados neste livro.

### A quem se destina este livro?

Ele se destina a toda e qualquer pessoa que busque uma vida mais equilibrada, próspera e feliz.

Se você é essa pessoa, e esta é a sua busca, atreva-se e descubra um mundo de possibilidades e conquistas! Descubra e desperte todo o poder que existe dentro de você.

# QUAIS GANHOS NO CAMPO DA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL VOCÊ TERÁ?

De acordo com Daniel Goleman, a inteligência emocional se divide em dois domínios principais, as Competências Pessoais e as Competências Sociais. Antes de iniciar a leitura desta coleção é importante que você se autoavalie em cada um dos fundamentos descritos por Goleman e perceba onde estão suas maiores demandas. Após ler o livro e fazer os exercícios propostos, você deve voltar para a avaliação abaixo e pontuar novamente cada um destes fundamentos para que possa observar quais e quão grandes foram suas conquistas pessoais no campo da inteligência emocional.

## Exercício 1 - Critérios de autoavaliação

**De 1 – 2: Totalmente Insatisfatório**
**De 3 – 4: Parcialmente Insatisfatório**
**De 5 – 6: Atendido Parcialmente**
**De 7 – 8: Atendido Satisfatoriamente**
**De 9 – 10: Supera as expectativas.**

**COMPETÊNCIA PESSOAL:**Capacidade de lidar consigo mesmo.

Antes Depois

1. (  ) (  ) **Autoconsciência emocional:** Você tem sido capaz de identificar suas próprias emoções e reconhecer o impacto delas em suas ações e decisões?

2. (  ) (  ) **Autoavaliação precisa:** Você conhece seus próprios limites e possibilidades, sem se supervalorizar nem se subestimar?

3. (  ) (  ) **Autoconfiança:** Você tem um sólido senso do seu valor próprio, capacidade e potencial ?

4. (  ) (  ) **Autocontrole emocional:** Você consegue manter suas emoções e impulsos destrutivos sob controle em momentos de estresse?

5. (  ) (  ) **Superação:** O seu ímpeto para melhorar o desempenho a fim de satisfazer padrões interiores de excelência tem estado presente de forma predominante na sua vida?

6. (  ) (  ) **Iniciativa:** Você tem se encontrado sempre pronto para agir e aproveitar oportunidades?

7. (  ) (  ) **Transparência:** Seus comportamentos têm sido totalmente fundamentados na honestidade e integridade? Você tem sido digno de confiança?

8. (  ) (  ) **Adaptabilidade:** Você tem se colocado de forma flexível na adaptação a pessoas com estilo diferente, em situações voláteis e quando precisa pensar e se comportar em situações antagônicas?

9. (  ) (  ) **Otimismo:** Você sempre busca ver o lado bom dos acontecimentos em qualquer situação?

**COMPETÊNCIA SOCIAL:**Capacidade de gerenciar os relacionamentos com os outros e com o mundo.

1. (  ) (  ) **Empatia:** Você é capaz de perceber as emoções alheias, compreender seus pontos de vista e interessar-se ativamente por suas preocupações?

2. (  ) (  ) **Consciência organizacional:** Você consegue identificar e compreender as tendências, redes de decisão e a política em nível organizacional?

3. (  ) (  ) **Serviço:** Você reconhece e satisfaz às necessidades dos seus subordinados e clientes, servindo-os e ajudando-os na melhoria de seu desempenho e no alcance de seus objetivos?

4. (  ) (  ) **Liderança inspiradora:** Você orienta e motiva com uma visão instigante, conduzindo pessoas a objetivos mais elevados de ganhos mútuos?

5. (  ) (  ) **Influência:** Você dispõe da capacidade de persuadir e influenciar pessoas?

6. (  ) (  ) **Desenvolvimento dos demais:** Você cultiva as capacidades alheias por meio de feedback e orientação?

7. (  ) (  ) **Catalisação de mudanças:** Você inicia e gerencia mudanças, liderando as pessoas em uma nova direção?

8. (  ) (  ) **Gerenciamento de conflitos:** Você consegue solucionar divergências entre pessoas levando-as à integração e aceitação mútua?

9. (  ) (  ) **Trabalho em equipe:** Você é capaz de colaborar com o trabalho em equipes com alto desempenho?

**Relembrando:** Os dois espaços entre parênteses são para que você se autoavalie hoje, antesde ler o livro, e para se autoavaliar após ler o livro e fazer os exercícios contidos nele. Caso se sinta à vontade, você pode pedir a alguém de sua confiança que o auxilie na pontuação de sua autoavaliação. Assim sendo, você perceberá os ganhos que teve no contexto da Inteligência Emocional e o quanto esses ganhos já são percebidos pelos outros.

# Como tudo começou

Eram sete horas de uma manhã de setembro do ano de 1997, o despertador tocou, abri os olhos e encarei a dura realidade; mais um dia estava começando. Mais um, de muitos dias repletos de problemas e muito poucos prazeres ou confortos. Era mais uma página da minha vida que estava começando naquela manhã, e diga-se de passagem, uma vida nada interessante nos últimos anos. Nesta época, minha vida parecia não ter solução, quantomais eu olhava as circunstâncias em que eu vivia, menos esperança eu tinha: casamento acabado, sem dinheiro, meu negócio indo de mal a pior, distante da família e dos amigos, pressão arterial elevada e com problemas renais. Era como eu vivia naquele momento.

Decidi levantar mais tarde da cama naquela manhã e fingir que minha vida estava perfeita e sem nenhum problema. E assim fui. Tomei meu café como se fosse um príncipe, cabeça altiva e sorriso no rosto. Vesti uma ótima roupa e fui para o shopping passear. Aquele dia parecia ser diferente, o céu estava mais azul, soprava uma brisa fresca e agradável.

Apesar de todos os meus problemas, que eu decidira negar naquele dia, estava tudo em perfeita harmonia. Entrei em uma livraria e comecei a folhear livros até que me deparei com um pequeno livro vermelho escrito por um respeitado escritor da área de autoajuda. Neste livro, me deparei com um texto em forma de metáfora que narrava uma mitologia grega. E por incrível que pareça, foi a partir deste pequeno texto, num livro de autoajuda que minha vida começou a mudar de forma extraordinária. Ali as minhas chaves foram ligadas. Vou reproduzir na integra o texto e compartilhar com você o início da minha nova vida. E como já falei uma vida extraordinária.

## A História de Sísifo

*Um dos personagens mais interessantes da mitologia grega é Sísifo, o rei de Corinto. Era tido como o mais esperto entre os homens. Apesar de toda a sua astúcia, ou talvez, justamente por causa dela, sempre se via diante das situações mais complicadas. Cada esperteza criava novas dificuldades, que por sua vez pediam novos estratagemas, numa sucessão de saídas provisórias. Certa vez, Sísifo descobriu por acaso que Zeus havia raptado Egina, filha de Ásopo, o deus dos rios. Como faltava água em suas terras, Sísifo teve a ideia de revelar a Ásopo o paradeiro de sua filha, desde que este lhe desse em troca uma nascente. O pai desesperado aceitou de bom grado a proposta. Deu a Sísifo a nascente e soube então que sua filha fora raptada por Zeus. Sísifo teve água, mas arrumou outro problema: Zeus ficou furioso com a delação e mandou a Morte buscá-lo.*

*Confiando na própria astúcia, Sísifo recebeu a Morte e começou a conversar. Elogiou sua beleza e pediu-lhe para deixar enfeitar seu pescoço com um colar. O colar na verdade não passava de uma coleira, com a qual Sísifo manteve a Morte aprisionada e conseguiu driblar seu destino.*

*Durante um tempo, não morreu mais ninguém. Sísifo soube enganar a Morte, mas arrumou novas encrencas. Desta vez com Plutão, o deus das almas e do inconsciente, e com Marte, o deus da guerra, que precisava dos préstimos da Morte para consumar as batalhas. Tão logo teve conhecimento do acontecido, Plutão libertou a Morte e ordenou que trouxesse Sísifo imediatamente para os infernos. Quando Sísifo se despediu da sua mulher teve o cuidado de pedir secretamente que ela não enterrasse o seu corpo.*

*Já nos infernos, Sísifo reclamou a Plutão da falta de respeito de sua mulher em não enterrar seu corpo. Então suplicou por um dia de prazo para se vingar da mulher ingrata e cumprir os rituais fúnebres. Plutão concedeu-lhe o pedido. Sísifo retomou então seu corpo e fugiu com a esposa.*

*Havia enganado a morte pela segunda vez.*

*Viveu muitos anos escondido, até que finalmente morreu. Quando Plutão o viu, reservou-lhe um castigo especial. Ele foi condenado a empurrar uma enorme pedra até o alto de uma montanha.*

*Antes de chegar ao topo, porém, a pedra rolava montanha abaixo, obrigando Sísifo a retomar sua tarefa até o fim dos tempos.*

Com este texto eu me percebi, vi que minha vida era um eterno recomeçar, onde eu muito me esforçava e quando estava prestes a ter a conquista, algo acontecia e ia tudo por terra. Percebi que eu me preocupava mais com o esforço do que com a conquista. Que sistematicamente eu não terminava o que havia começado. Que minhas atitudes e ações eram intempestivas e sem planejamento, e que isso normalmente me prejudicava. Percebi sobretudo que eu culpava os outros por todos os meus insucessos e desgostos. Ficou claro para mim, naquele momento, que o que eu vinha vivendo nos últimos onze anos não eram fracassos, mas sim os resultados das minhas ações e atitudes. Cada resultado negativo que eu obtinha era Deus me alertando para que eu vivesse de forma diferente, que eu pensasse diferente. Afinal de contas, compreendi com clareza que eu era o meu grande sabotador. Por um lado fiquei angustiado por reconhecer que após a adolescência eu vinha me fazendo de vítima e tendo pena de mim mesmo, que eu me vitimizava e me boicotava para chamar a atenção e me sentir amado. Porém, por outro lado, fiquei muito fortalecido e esperançoso, afinal ficou claro também que eu era o capitão do meu destino, que fui eu que conduzi a minha vida àquela situação e que como o condutor da minha vida eu poderia redirecioná-la para qualquer outro lugar.

Li o pequeno livro de autoajuda mais quatro vezes em três dias, senti cada frase, chorei cada palavra. Um novo Paulo estava sendo gerado. Busquei incansavelmente ajuda para mudar a única coisa que precisava ser mudada: EU. As coisas foram acontecendo como que por magia, as pessoas que conheci, os livros que li, os filmes a que assisti, até que fui para o Processo Hoffman da

Quadrinidade. Quem voltou de lá não era aquele Paulo, e sim um novo Paulo. Eu estava renascendo aos 29 anos de idade para uma vida extraordinária. Estava renascendo para um novo trabalho, de alta rentabilidade e reconhecimento, constituição de um sólido patrimônio, um novo e feliz casamento com uma bela esposa e filhos encantadores, amigos presentes na minha vida, muita saúde física e um relacionamento íntimo com Deus. Eu Venci! Aos 29 anos eu iniciei a minha caminhada para a vitória. Caminhada essa que continuo e continuarei por toda a minha vida.

E é esse o convite que lhe faço: Venha comigo conhecer ferramentas capazes de mudar a sua vida. Venha fazer parte dessa caminhada.

Acredite que nada é por acaso, você está com este livro por um motivo e eu sei qual é: é para que você conquiste uma vida extraordinária.

Venha comigo!

***“A verdadeira felicidade não está em fazer o que se deseja, mas em amar o que realizou.”***

*Sir Winston Churchil*

# O que é sucesso?

Rir muito e com frequência; ganhar o respeito de pessoas inteligentes e o afeto das crianças; merecer a consideração de críticos honestos e suportar a traição de falsos amigos; apreciar a beleza, encontrar o melhor nos outros; deixar o mundo um pouco melhor, seja por uma saudável criança, um canteiro de jardim ou uma redimida condição social; saber que ao menos uma vida respirou mais fácil porque você viveu.

Isto é ter sucesso!

*Ralph Waldo Emerson*

*“E ao final vão lhe perguntar:*
*O que você fez da sua vida?*
*E você? O que vai responder?*
*Nada?”*

*Tche Know*

# CAPÍTULO 1

## Identificando o seu estado atual

Tenho feito essas perguntas a milhares de pessoas durante seminários e palestras de Inteligência Emocional e *Leader Training*. Agora gostaria de fazê-las a você: Como está a sua vida?Como estão seus sonhos e objetivos? Você tem sido próspero ou limitado, realizado ou frustrado? E ainda mais, como será seu futuro se continuar a viver como tem vivido?

Exercício 1 - Pare agora durante alguns minutos e, de olhos fechados, reflita com sinceridade sobre a sua existência, sobre suas facilidades e dificuldades. Reflita sobre quem você tem sido e responda as perguntas acima.

O que eu trago neste livro é a possibilidade de você se tornar alguém muito diferente de quem tem sido. Um grande engano da maioria das pessoas é achar que são o que são, e que, como uma estátua de mármore, continuarão a ser da mesma maneira para sempre, sem a possibilidade de mudanças e de transformações de vida. Tenho brincado com tais pessoas dizendo que elas foram acometidas da "Síndrome de Gabriela": *"Eu nasci assim, eu fui sempre assim, vou morrer assim, Gabriela..."* Seria uma terrível maldição estarmos condenados a não poder mudar, sermos para sempre da mesma maneira. É importante entendermos que a nossa essência foi criada por Deus e é imutável, até porque é perfeita. Porém, a criação que tivemos, a educação que recebemos, os ambientes que frequentamos, a quantidade e a qualidade do amor que nos foi dada nos tornou pessoas distantes dos nossos sonhos e potenciais, a ponto de nos perguntarmos quem somos. E como já sabemos, nós podemos ser e viver de maneira diferente do que temos sido e vivido até hoje.

Podemos ser mais motivados, mais alegres, mais amorosos, mais competitivos, mais vitoriosos, mais entusiasmados, mais

felizes, enfim, podemos ser quase tudo que quisermos ser. Isso é ser humano, ou seja, exercer de forma digna o livre arbítrio que Deus nos deu. Acredite, você pode optar por uma vida muito melhor, uma vida muito mais farta de amor, conquistas e realizações.

Exercício 2 – Você deve responder as perguntas abaixo com muito empenho, sinceridade e humildade. São elas:

**1) SER: Quem é você?** Escreva sobre seus sonhos, projetos, medos, ansiedades, preocupações.

**2) FAZER: O que você tem feito?** Onde tem trabalhado e fazendo o quê? Que cursos tem feito? Qual atividade física tem praticado? O que vem **fazendo** em prol de você, da sua família e do mundo? Você se sente feliz com a vida que tem levado todos os dias?

**3) TER: O que você tem (possui) no contexto material?** Onde mora? Que carro possui? Quais roupas veste? Possui poupança? Quais são os bens que você possui?

Se após observar as respostas acima você perceber que sua vida está ótima, que você **é** exatamente quem gostaria de ser, **faz** exatamente o que gostaria de fazer e **tem** tudo que sempre quis ter, que não existe nada mais a conquistar, então você não precisa deste livro. Aconselho que o presenteie a alguém que realmente acredite precisar de ajuda.

Para você, que precisa de ajuda, a minha proposta é que você seja **(ser)** uma pessoa diferente, faça **(fazer)** coisas que antes não fazia e as faça de forma prazerosa e finalmente tenha **(ter)** o que sempre quis ter. É nessa jornada, é neste mundo mágico que você está entrando agora. Um mundo de possibilidades chamado de autorresponsabilidade, um mundo de caminhos e escolhas. Uma maneira simples e eficaz de construir uma vida extraordinária.

***“Aquele que for capaz de perder uma corrida sem culpar os outros pela sua derrota tem grande possibilidade de algum dia ser bem-sucedido.”***

*Napolean Hill*

# CAPÍTULO 2

## Autorresponsabilidade

**Seja como for, você é o único responsável pela vida que tem levado. Você está onde se colocou. A vida que você tem levado é absolutamente mérito seu, seja pelas suas ações conscientes ou inconscientes, pela qualidade de seus pensamentos, comportamentos e palavras. Seja até mesmo pelas crenças que se permite ter.**

A afirmação acima pode parecer muito dura, pode parecer até mesmo como uma acusação. Peço que a entenda não como uma acusação e sim como uma realidade libertadora.

A crença de que foi você que se colocou ou pelo menos se permitiu estar onde está, é muito salutar. Afinal, se foi você que se colocou na situação de vida que está hoje, por pior que seja ou esteja, você foi o timoneiro de sua vida, foi o responsável, foi o condutor do seu destino. E como condutor, como timoneiro da sua vida você obteve resultados e não fracassos. E dentro desta perspectiva, se você não está satisfeito com os resultados que têm obtido, basta reconhecer o que está errado, reconhecer que suas escolhas e caminhos não têm sido satisfatórios e então, redirecioná-los de forma autorresponsável, objetiva e consciente, pois os acontecimentos de sua vida não são coincidências, não são fatalidades do destino e muito menos, você não é vítima de ninguém nem das circunstâncias.

**Autorresponsabilidade é a crença de que você é o único responsável pela vida que tem levado, sendo assim é o único que pode mudá-la.**

*Paulo Vieira*

Exercício 3: Reescreva a afirmação em negrito da página anterior em primeira pessoa e com as suas próprias palavras.

Pensando desta maneira, sendo e se comportando como o autor de sua história, certamente você poderá se colocar em qualquer outro lugar, poderá escrever e reescrever seus caminhos e escolhas.

A autorresponsabilidade retrata o fato de que você tem se colocado onde está, seja de forma consciente ou inconsciente. A autorresponsabilidade lhe dá poderes e o capacita a mudar o que deve ser mudado para continuar a avançar na direção dos seus objetivos conscientes e de um equilíbrio e plenitude de vida.

**É importante você saber que todas as nossas mudanças e conquistas se iniciam após assimilarmos e passarmos a viver de acordo com este conceito: Autorresponsabilidade.**

Como tudo na vida, acreditar ou não em qualquer coisa é uma questão de opção. Acreditar que você é o único responsável pela vida que tem levado também é uma questão de escolha. Particularmente, prefiro acreditar que criamos nossas experiências, seja por palavras, comportamentos, pensamentos e/ou sentimentos. E que tudo que falamos, agimos, pensamos e sentimos geram resultados objetivos e palpáveis nas nossas vidas.

Pessoas de sucesso sabem utilizar sua estrutura mental para colher tais resultados e quando os resultados são ruins, aprendem com eles e, responsavelmente, optam por uma estrutura mental correta e passam a falar diferente, pensar diferente e se comportar também de forma diferente. Pessoas de grandes conquistas

após uma derrota não culpam as circunstâncias, as pessoas ou o destino; elas assumem a responsabilidade pelos resultados e se perguntam:

**O que eu devo fazer diferente, para que da próxima vez os resultados sejam melhores?**

Se você não acredita que tem livre arbítrio para criar e escrever sua história presente e futura de vida, se você não acredita que está criando o seu mundo a cada pensamento e a cada decisão que toma, se você ainda acha que seus sucessos e fracassos independem de você, isso demonstra que está à mercê das circunstâncias e perigosamente à mercê dos outros e do mundo. Para você que acredita que a vida é uma sucessão de acasos, resta a pergunta: Quem está direcionando a sua vida? Quem é o responsável pelos frutos que você tem colhido? Certamente alguém está no controle. E se é Deus que está no controle de sua vida, lembre-se que desde o Éden Ele tem dado o livre arbítrio ao ser humano e este não tem feito bom uso desse recurso.

Você é do tipo de pessoa para quem as circunstâncias, os fatos vão simplesmente acontecendo e assim vai vivendo não como o protagonista e sim como um coadjuvante, uma marionete que depois, sem pedirem licença, é convidado a rir ou chorar?

Um compositor criou uma música que dizia mais ou menos assim: “Vida louca vida breve, se eu não posso te levar quero que você me leve...” A pergunta é: levar pra onde? Para uma vida bandida (como diz o compositor mais à frente) ou para a felicidade?

**Ser autorresponsável é ter a certeza absoluta de que você é o único responsável pela vida que tem levado. Consequentemente, é o único que pode mudá-la.**

Pensar desta maneira é uma das melhores formas de avaliar e desenvolver seu nível de maturidade emocional e consequentemente aumentar exponencialmente a sua capacidade de realização. É a certeza de possuir uma crença que valida todas as

outras crenças fortalecedoras que você possui, é a garantia de ser uma pessoa não apenas de ideias e sim uma pessoa de ação, uma pessoa realizadora. Enfim, uma pessoa capaz de construir uma vida feliz e plena.

Exercício 4 - Escreva nas linhas abaixo uma visão extraordinária da sua vida. Escreva sobre a vida que você sempre sonhou. Sem limites para sonhar! Escreva o que você gostaria de ser, fazer e ter. Escreva seus sonhos mais fantásticos sem crítica ou julgamento da impossibilidade. Apenas escreva a visão da sua vida extraordinária.

Agora compare sua visão de vida extraordinária que você acabou de escrever com a vida que você tem levado que você descreveu no capítulo anterior. Esteja certo que as circunstâncias são criadas por você e como tal você pode mudá-las. Entretanto para mudar as circunstâncias, será necessário: uma forte decisão de romper com o passado como também a persistência e perseverança para esperar que os novos frutos venham no tempo apropriado. Pois como você verá no texto seguinte, existe tempo de plantar para depois regar o que foi plantado, e só depois colher. E repetir o processo: semear, regar e colher sempre.

Uma história de autorresponsabilidade:

Nelson Mandela passou aproximadamente 26 anos na prisão, dos quais muitos deles na solitária. Enquanto muitos dos seus colegas de cela se lamentavam, colocavam-se como vítimas do *Apartheid* e dos colonizadores brancos, Nelson Mandela se colocava como autor. Ele responsabilizava a minoria branca pelo fato de estar preso, entretanto ele se considerava o único responsável pelos seus sentimentos, pensamentos e atitudes na prisão, e o que faria quando saísse de lá. Enquanto ele via seus amigos de cela e prisão sucumbirem, ele estava se preparando para ser o primeiro presidente negro da África do Sul. Estudou administração pública, direito internacional, direito penal e muitas outras matérias importantes para o seu futuro, enquanto encarcerado. Quando seus colegas e até mesmo os guardas o viam com tanto bom humor e felicidade lhe diziam: "Mandela, acorda, você está na prisão e daqui você só sai para o seu funeral." Outros querendo entender tanta determinação e felicidade, o questionavam:

"Como você faz para estar sempre tão bem?" Ao que ele respondia: "Meu corpo eles podem ter prendido, mas a minha mente (pensamentos e sentimentos) sou eu que controlo." E ele continuava:

**"Posso responsabilizá-los pelas suas atitudes, porém eu sou o único responsável pelos meus sentimentos."**

Que tal você trazer esse poderoso conceito presente na vida das pessoas de grandes realizações para a sua vida?

Quando os acontecimentos não geram os resultados que esperamos, quando nossa vida não está como gostaríamos, temos duas possibilidades: a primeira é assumir a responsabilidade pelos resultados e aprender com eles, a outra é achar um culpado, encontrar alguém para criticar e culpar. De uma forma ou de outra, sempre se eximindo da responsabilidade, colocando nos outros ou nas circunstâncias a responsabilidade pelo que acontece na própria vida.

Tenho treinado, orientado e feito coaching com centenas de

executivos de empresas e percebo cada vez mais a diferença entre os prósperos e os limitados; os fazedores de dinheiro e os batedores de ponto. Os limitados normalmente pensam muito, refletem sobre tudo, principalmente sobre o que pode não dar certo, desta maneira se tornam peritos em justificar suas falhas e explicar por que as coisas não deram certo como eles haviam calculado. São pessoas (normalmente) de grandes ideias, porém de pouca realização. Este tipo de profissional costuma ajudar seus colegas, dão ideias e mostram onde eles estão errando e o que precisam fazer para terem êxito. E por incrível que pareça, eles normalmente estão certos, suas ideias são boas e suas análises são coerentes, no entanto, são apenas ideias e, o mais crítico é que suas ideias normalmente só servem para os outros, para eles restam a justificativa e a explicação por que suas ações e planos não deram certo.

**Uma grande ideia oriunda de profunda reflexão sem uma ação para colocá-la em prática é o mesmo que frustração.**

Já as pessoas de sucesso geram boas ideias talvez não sejam as melhores ideias, talvez nem sejam suas, porém são capazes de pô-las em prática, de fazer acontecer. E se não obtiverem os resultados esperados, não reclamam, muito menos se justificam. Pessoas de sucesso simplesmente assumem que estão onde se puseram e com humildade e sabedoria buscam aprender com seus erros, para que da próxima vez possam obter resultados melhores. Lembre-se, as pessoas de sucesso não costumam desistir dos seus sonhos, elas aprendem com seus erros e perseveram, persistem nos seus sonhos, só que desta vez fazendo diferente: se comportando diferente, agindo diferente, pensando e sentindo diferente. Estudos da neurofisiologia cerebral mostram que o hemisfério esquerdo é o lado do cérebro responsável pela lógica, memória, sistematização e reflexão, é aí que reside toda a nossa capacidade de elaborar ideias, planejar, conjecturar, é onde reside o tão falado, porém hoje esquecido QI, (Quociente

de Inteligência). Já o lado direito do cérebro é o responsável pelas emoções, sentimentos, pensamentos involuntários, inconsciência, intuição e crenças. É o lado responsável pela nossa capacidade de realização, é onde reside o atualmente famoso QE (Quociente Emocional), assunto tão abordado hoje em dia pelo famoso psicólogo de Harvard, Daniel Goleman, PhD.

Desta maneira, próspero e vitorioso é o ser humano que consegue integrar estas duas áreas do cérebro, ter grandes ideias e conseguir agir para pô-las em prática. Porém, se eu tivesse que escolher entre ter grandes ideias e reflexões ou ser realizador eu elegeria o hemisfério direito e a capacidade de realização, mesmo que fosse um realizador de ideias medíocres. Muito melhor realizar ideias medíocres do que ter grandes e espetaculares ideias e não pô-las em prática. Tenho visto pessoas prosperarem muito colocando ideias velhas e batidas em prática.

Certa vez ministrei uma palestra sobre excelência pedagógica para 200 professores de uma organização educacional, quando uma professora muito capacitada intelectualmente discordou veementemente de ser responsável por tudo que vinha vivendo, discordou do conceito da autorresponsabilidade. Ela protestou e disse: "A vida do ser humano é determinada pelo seu conhecimento e a reflexão que faz sobre tal conhecimento." Em seguida ela começou a falar de Karl Max em relação aos teóricos do socialismo e capitalismo, Einstein e Newton, Russeou e outros pensadores. E falou efusivamente que somos o que sabemos e a reflexão que fazemos sobre esses conhecimentos. De certo modo ela estava certa, ou melhor, ela estava 50% certa. Realmente a reflexão é muito importante. Porém como já disse, sem a capacidade de executar e realizar meus planos e ideias, só me restará a frustração. Num contexto macro é de vital importância tais pensadores e suas teorias, porém num contexto pessoal e prático, nenhuma teoria vale absolutamente nada se ficarmos atados e imobilizados por reflexões e pensamentos, principalmente se essas teorias reforçam que somos meros espectadores, e que não podemos mudar ou reescrever nossa história. Após ela ter

se pronunciado com tanta fúria se sentindo acusada apresentei a todos o que Albert Einstein pensava sobre o assunto:

**"Penso noventa e nove vezes e nada descubro. Deixo de pensar, mergulho no silêncio e a verdade me é revelada(...) Precisamos tomar cuidado para não fazer de nosso intelecto o nosso deus. Ele tem músculos poderosos, mas não tem nenhuma personalidade(...) Realidade é meramente uma ilusão, embora bastante persistente(...)**

**A imaginação é mais importante do que o conhecimento(...)Uma pessoa só começa a viver quando consegue viver fora de si mesma."**

*Albert Einstein*

Projetei esse slide com os dizeres de Einstein, ela copiou, pensou, fez uma série de diálogos internos e ansiosa pediu que eu continuasse. Depois ela me confidenciou: " Talvez a solução dos meus problemas existenciais esteja por aí. " Após esta professora falar de sua discordância, uma outra tentou puxar aplausos junto aos outros participantes indo contra o conceito de autorresponsabilidade. Importante dizer que a outra professora que também não concordava com o conceito chegou com uma postura totalmente reativa, não participou de nenhuma dinâmica nem brincadeira, sua postura e fisiologia corporal na cadeira demonstravam total rejeição à instituição e ao momento. Certamente, para estas duas professoras suas vidas não estavam sob seus controles, e as coisas não estavam como desejavam e provavelmente continuarão assim até que elas se tornem capazes de se responsabilizarem por suas vidas e destinos. Até que elas parem de achar culpados por seus insucessos e frustrações. Até elas pararem de se sentir vítimas da situação. Para prosperarem, elas terão que parar de odiar o mundo, como se ele fosse o algoz de suas vidas, terão de parar de se tratar como vítimas e eliminar a atitude de autocomiseração.

Como consultor e palestrante em nível nacional, tenho passado por todo tipo de empresas e conhecido os mais variados tipos de profissionais. Os autorresponsáveis são otimistas e motivados independente das circunstâncias. Mesmo que não estejam sendo remunerados a contento, eles dão o seu melhor, mesmo que não sejam reconhecidos pela organização continuam sendo produtivos e alegres. E quando as circunstâncias se tornam adversas e não interessantes, eles optam por não reclamar, não criticar, muito menos culpar a empresa ou dirigentes por se sentirem como se sentem. Eles buscam em si a solução e se não a encontram, eles simplesmente vão em busca de seus objetivos e eticamente pedem licença para fazer o seu caminho e criar responsavelmente a sua história. E, certamente, uma história de sucesso.

## CASO DA VIDA REAL I

Tive um depoimento que ilustra exatamente esta atitude de autorresponsabilidade: Seu nome é Carlos e hoje é um dos gerentes de loja de um dos maiores varejistas do Brasil. A história que ele relatou foi a seguinte: "Eu era gerente de uma das lojas de moda masculina de um grupo local. E tudo ia muito bem, até o dia em que o supervisor das lojas pediu demissão e foi substituído por outra pessoa da empresa. Logo ao entrar, o novato anunciou que os gerentes que eram amigos do antigo supervisor seriam todos substituídos. E assim foi, aos poucos ele foi trocando os amigos do ex-supervisor, até que chegou a minha vez". Após muita perseguição Carlos foi demitido. E as pessoas ao redor ficavam espantadas com sua atitude. Não havia nele raiva, muito menos sentimento de revanche. "Se esta empresa não reconhecia todo o meu trabalho e os resultados gerados por mim, é porque aqui não é o meu lugar, é porque existe um lugar melhor para mim", dizia ele. E não seria buscando culpados e criticando o supervisor que ele continuaria crescendo. O que para muitos significaria um problema, para ele foi uma oportunidade. Assim, menos de um mês após ser demitido, o supervisor de um

grande grupo calçadista soube da história de Carlos e sua postura madura e impecável, e o contratou para gerenciar uma de suas lojas. “Isso aconteceu há dez anos, e há dez anos trabalho neste grupo, onde sou muito mais feliz pessoal e profissionalmente. Minha primeira loja aqui tinha 12 vendedores e a atual tem uma equipe de 90 pessoas. Nunca parei de crescer. Hoje sou valorizado de verdade” – concluiu Carlos. Certamente foi sua atitude de autorresponsabilidade que lhe possibilitou tal conquista.

O jargão popular diz que tem poder quem age.

**Os autorresponsáveis agem de forma ativa, eles vivem em primeira pessoa. São eternos aprendizes.**

Tenho visto muitos vendedores reclamando de suas empresas, dos seus preços não competitivos, de seus produtos e de seus chefes. Entretanto, tenho visto outros dentro das mesmas empresas e das mesmas equipes gerando grandes resultados com as mesmas condições, circunstâncias e recursos, porém com uma grande diferença: a atitude e a crença de que são os únicos responsáveis pela vida que têm levado, sendo assim os únicos capazes de mudar suas vidas.

***“Na tempestade o pessimista reclama do vento, o otimista espera a tormenta passar e o autorresponsável ajusta as velas”***

*Autor desconhecido*

# CAPÍTULO 3

## Usando metáforas para mudar a si mesmo

A leitura da metáfora apresentada abaixo durante sete dias seguidos o ajudará a contextualizar em sua vida e em sua mente a autorresponsabilidade não apenas como filosofia mas também como crença determinante de vida.

### TRABALHAR COM ALEGRIA

Havia uma fazenda onde os trabalhadores viviam tristes e isolados uns dos outros. Eles estendiam suas roupas surradas no varal e alimentavam seus magros cães com o pouco que sobrava das refeições.

Todos que viviam ali trabalhavam na roça do senhor João, dono de muitas terras, que exigia trabalho duro, pagando muito pouco por isso.

Um dia, chegou ali um novo empregado, cujo apelido era Zé Alegria. Era um jovem agricultor em busca de trabalho.

Foi admitido e recebeu, como todos, uma velha casa onde iria morar enquanto trabalhasse ali. O jovem, vendo aquela casa suja e abandonada, resolveu dar-lhe vida nova. Cuidou da limpeza e, em suas horas vagas, lixou e pintou as paredes com cores alegres e brilhantes, além de plantar flores no jardim e nos vasos. Aquela casa limpa e arrumada destacava-se das demais e chamava a atenção de todos que por ali passavam. Ele sempre trabalhava alegre e feliz na fazenda, por isso tinha o apelido de Zé Alegria.

Os outros trabalhadores lhe perguntavam: “Como você consegue trabalhar feliz e sempre cantando com o pouco dinheiro que ganhamos?”

O jovem olhou para os amigos e disse: “Bem, este trabalho hoje é tudo que eu tenho. E posso escolher como viver, e ao invés de criticar e reclamar, prefiro agradecer por ele. Quando comecei trabalhar aqui, percebi as condições e tratamento que as pessoas

recebiam e como ninguém me obrigou a aceitar este emprego, não tem sentido eu ficar reclamando. Não é justo que agora que estou aqui, fique criticando. Pelo contrário, farei com capricho e amor tudo aquilo que aceitei fazer".

Os outros, que acreditavam ser vítimas das circunstâncias, abandonados pelo destino, o olhavam admirados e comentavam entre si: "Como ele pode pensar assim?"

O entusiasmo do rapaz, em pouco tempo, chamou a atenção do fazendeiro, que passou a observá-lo à distância. Um dia o sr. João pensou: "Alguém que cuida com tanto carinho da casa que emprestei, cuidará com o mesmo capricho da minha fazenda. Ele é o único aqui que pensa como eu. Estou velho e preciso de alguém que me ajude na administração da fazenda."

Num final de tarde, seu João foi até a casa do rapaz e, após tomar um café bem fresquinho, ofereceu ao jovem o cargo de administrador da fazenda. Convite que o rapaz aceitou prontamente. E com o novo cargo veio também uma nova casa e um novo salário.

E seus amigos logo começaram a falar que ele era um grande puxa-saco, pois tinha convidado aquele crápula para tomar café em sua casa.

Passado algum tempo, seus colegas comentaram como ele era sortudo e que tudo dava certo para ele. A resposta do jovem veio logo: "Em minhas andanças, meus amigos, eu aprendi muito, e o principal é que não somos vítimas do destino. Existe em nós o livre arbítrio e assim, a capacidade de realizar e dar vida nova a tudo o que nos cerca. E isso depende de cada um." Continuou ele: "Toda pessoa é capaz de efetuar mudanças significativas no mundo que a cerca." Mas, o que geralmente ocorre é que, ao invés de agir, jogamos a responsabilidade da nossa vida sobre os ombros alheios. E esperamos que eles atendam as nossas expectativas, que eles mudem, que eles sejam e ajam como nós queremos. Sempre encontramos alguém a quem culpar pela nossa infelicidade, esquecidos de que ela só depende de nós mesmos.

**Desta feita, eu decidi mudar a minha vida e para que isso aconteça sei que não poderei mudar a ninguém que não seja eu mesmo. Esta é a única maneira de colher mudanças positivas a longo prazo. Eu consegui o maior desafio do mundo. Eu mudei a mim mesmo e hoje sou o responsável pela minha vida e destino."**

*Autor desconhecido*
*Adaptação de Paulo Vieira*

Para encobrir indolência, medo, rancores, infelicidades e sentimento de incapacidade, muitos jogam a culpa nos país, no cônjuge, no governo, nos empresários, nos políticos, na sociedade como um todo, esquecidos de que quem elege os governantes são as pessoas; que quem gera empregos são os empresários, e que a sociedade é composta pelos cidadãos, incluindo ele próprio e que ele próprio ainda repete alguns dos erros que tanto o incomodam nas outras pessoas. Assim sendo, cada um tem a sua completa responsabilidade na formação da situação que o rodeia. E para ser feliz, basta dar ao seu mundo um colorido especial, como o personagem desta história citada acima que, mesmo numa situação aparentemente deprimente para os demais, soube fazer do seu mundo uma realidade bem diferente.

**Nós podemos e devemos criar a realidade do mundo que nos rodeia. Isto também é autorresponsabilidade.**

Pessoas sem autorresponsabilidade culpam a falta de oportunidade como fator imobilizante em sua vida. Como o fator responsável pela mediocridade de suas vidas, e dizem assim: "Se eu tivesse dinheiro... Se eu tivesse a chance... Se meu pai tivesse sido"...

Como o "se" tem sido mal aplicado! Se eu tivesse isso, se eu ganhasse aquilo, se fosse promovido, se os clientes

fossem mais fáceis, se meu preço fosse mais competitivo, se eu tivesse mais tempo, se o dia tivesse 30 horas. O fato é: **Se não justificasse tanto, se não reclamasse tanto, se não esperasse tanto dos outros, tudo seria diferente na vida dessa pessoa.**

## CASO DA VIDA REAL II

Um executivo da área comercial me relatou: "Para que eu tenha os resultados que esperam de mim, minha equipe deveria ser mais pró-ativa e comprometida. Eles preencheriam seus relatórios e resumos de desempenho sem precisar de cobrança. O marketing da empresa seria mais agressivo e, principalmente, meu diretor seria mais compreensivo e menos exigente". Depois do seminário de inteligência emocional e algumas reuniões de coaching, seu discurso mudou e com ele todo o seu comportamento e atitude. Passou a ser assim: "Sei que tenho sido relapso e omisso. A maior parte de minha equipe é muito boa, mas precisa de mais acompanhamento e cobrança. Uma pequena parte da equipe, porém, não tem atitude nem potencial para estar na empresa e eu deveria ter tido a coragem moral para trocá-la. De qualquer maneira, todos precisam da minha experiência e treinamento. E na verdade meu diretor já me deu várias chances e ainda não fui capaz de aproveitá-las. Desta vez não vou tentar, muito menos fazer o meu melhor, simplesmente vou agir, vou fazer o que deveria ter feito há muito tempo. Vou assumir a responsabilidade pelos resultados da minha equipe e se não obtivermos os resultados esperados sei que fui o responsável. Estou em um momento em que continuar justificando e explicando os insucessos não me ajudará nem neste emprego nem em nenhum outro. Agora é minha vez, minha carreira e minha vida só dependem de mim. Estou indo, está na minha vez..."

Em um mês este executivo provou que seu discurso era verdadeiro, e com mudanças em suas atitudes e comportamentos, toda a equipe mudou de uma forma inimaginável. Ele próprio se

surpreendeu, pois não acreditava que suas mudanças atitudinais tivessem tanto poder, que gerassem mudanças tão fortes na equipe em relação às vendas, procedimentos e clima organizacional.

## CASO DA VIDA REAL III

Um vendedor de uma concessionária de veículos de marca mundial, em um momento de desabafo me relatou: "Tudo nesta empresa é difícil, o salão de vendas é antiquado e muito apertado, a marca que nós vendemos está em declínio, nossa assistência técnica é a pior do mundo, ela só faz piorar a situação. Como é que se pode vender desse jeito? O problema não sou eu, o problema são os outros que não me deixam fazer meu trabalho direito. Paulo Vieira, quem precisa de treinamento e consultoria não sou eu nem a equipe de vendas e sim os diretores." E ele continuou: "Se eu pudesse mudar a empresa, se eu fosse o gerente ou o dono daqui, aí sim tudo seria diferente. Mas como Deus não dá asa a cobra, sabe como é que é, né... Então vou levando como Deus quer."

Para mim, estava tudo muito claro, era um caso típico de um vendedor sem autorresponsabilidade, um vendedor se sentindo injustiçado, vitimado pelo mundo, pelas circunstâncias e pela empresa, achando que todo o seu fracasso era provocado pelos outros e ele infelizmente não tinha meios de mudar a sua "pobre existência".

Depois de tanta lamúria e autocomiseração, já não aguentando mais perguntei: "Há quanto tempo você está na empresa?" "Há oito anos" ele respondeu. "Quer dizer que você já fez bastante, treinamentos e conhece tudo sobre esses automóveis?" "Duvido que alguém aqui entenda mais dessa marca e de vendas do que eu," afirmou ele de forma categórica. "Então, por favor, me responda: Por que os novatos, jovens com muito pouca experiência em veículos e em vendas de carros, estão vendendo mais do que você?" Com toda a prontidão, como se já estivesse esperando pela pergunta ele respondeu em um tom agressivo e vitimado: "Se

eles estivessem aqui desde o começo estariam também como eu, desmotivados e cansa dos de remar contra a maré". Escondendo minha impaciência com tanta autocomiseração continuei o diálogo: "E por que você continua nesta empresa há tanto tempo, já que não concorda com as políticas internas, estratégias e estrutura física? O que o impede de ir buscar algo melhor, mais compatível com o seu potencial e estilo, já que você é tão bom? Por que você não foi em busca de uma empresa que saiba reconhecer o seu valor e experiência?" Nesta hora ele ficou calado por algum tempo, olhou para cima em busca de uma resposta convincente, depois ficou com o olhar perdido no horizonte, quando enfim, olhou para baixo, sua fisiologia corporal se tornou mais humilde e seus olhos se encheram de lágrimas. Então falou: "Na verdade, tudo está diferente, antigamente os clientes eram fartos, não havia tantas marcas competindo conosco, era só a Ford, Fiat, Chevrolet e Volkswagen. Agora, é uma loucura - Toyota, Renault, Peugeout, Honda, Mitsubish, Nissan, são mais de trinta, muitas delas com fábricas aqui no Brasil, fora todas as outras que são importadas. Na época em que o fundador era quem tocava a empresa, não existia tanta cobrança, a gente tinha mais liberdade, a verdade é que era muito mais fácil vender um carro. Eram os clientes que compravam, bastava o vendedor estar atento e tirar o pedido. Cada dia que passa está mais difícil, os clientes são cada vez mais exigentes, é necessário um esforço muito maior. E para piorar, vêm vocês da consultoria com essa história de pré-venda, pós-venda, prospecção, CRM, resumos de desempenho, quadros de metas, até prestação de conta de vendas adicionais existe agora. São muitas mudanças. E... não sei se sou capaz....". Nesta hora ele parou, refletiu um pouco mais e continuou: "Acho que estou meio acomodado, talvez até viciado no passado. Não sou mais nenhuma criança, não sei se sou capaz de me adequar a tanta mudança". Visivelmente emocionado, pela primeira vez ele se permitiu refletir sinceramente sobre sua vida profissional e seu futuro, pensar sobre seus defeitos e falhas, sobre o que fazia e deveria fazer. Diante de suas colocações, falei: "O começo de

sua virada já começou a acontecer, você foi capaz de olhar para dentro de si e usar a autoconsciência, enxergar o que está bom e o que está ruim, o que deve ser mantido e o que pode ser mudado. Parabéns! Sua vida começou a mudar neste instante".

E, para dar mais ênfase a sua possibilidade de mudança, apresentei-lhe dois pressupostos da Programação Neurolinguística:

Pressuposto 1: **Todos temos os recursos que necessitamos para prosperar e ser felizes.**

Pressuposto 2: **Se alguém pode, você também pode.**

Seu semblante começou a melhorar, sua cabeça se ergueu, seus ombros se projetaram para trás e um sorriso surgiu. Então ele perguntou: "Você acha mesmo que posso vir a ser um dos melhores vendedores da empresa novamente?" Certamente que sim. Se pessoas sem experiência podem, imagina você com toda a sua bagagem e vivência. Mas para que seu sucesso ocorra, depende de apenas duas coisas: uma é que você continue nesta postura de autorresponsabilidade, reconhecendo que o que você está vivendo é o resultado de como você tem pensado, falado, se comportado, trabalhado e encarado a vida. E a segunda é a decisão firme de mudar a si mesmo, para que tudo mude à sua volta. Reafirmei: Mude a si mesmo, e todo o mundo mudará a sua volta. Mude a você mesmo, e experimentará uma nova vida, e isso é uma decisão que só cabe a você.

Presenteie-o com o meu livro **Eu, líder eficaz**, e em muito pouco tempo pude apreciar e me deleitar com uma nova pessoa surgindo, um novo profissional, um cabedal de mudanças capazes de redirecionar toda a sua vida: familiar, conjugal, social e até mesmo sua saúde e aparência física.

Em conversas posteriores ele me relatou que a ferramenta que ele mais usou foram as seis leis para a conquista da autorresponsabilidade.

**Responsabilize-se por sua vida, aceite o desafio de**

**usar sabiamente o livre arbítrio que Deus lhe deu e vá em frente. Sua vida e realizações esperam por você.**

***“Como poderás dizer ao teu irmão: Irmão, deixa-me tirar o cisco que está no teu olho não atentando tu mesmo na trave que está no teu olho? Hipócrita, tira primeiro a trave do teu olho e então verás bem o cisco que está no olho de teu irmão.”***

*Lucas 6:42*

# CAPÍTULO 4

## As seis leis para a conquista da autorresponsabilidade

**1. Se é para criticar (os outros), cale-se.**
**2. Se é para reclamar, dê sugestão.**
**3. Se é para buscar culpados, busque solução.**
**4. Se é para se fazer de vítima, faça-se de vencedor.**
**5. Se é para justificar seus erros, aprenda com eles.**
**6. Se é para julgar as pessoas, julgue suas atitudes.**

Estas seis práticas linguísticas e comportamentais, transformadas em hábito diário, trarão tantas mudanças na sua vida e as pessoas ao seu lado perceberão que uma nova pessoa surge. Você verá novas oportunidades e possibilidades lhe batendo à porta, coisas muito boas acontecerão, sem explicação. Então, você perceberá que a mágica da autorresponsabilidade: chegou até você.

Vamos entender melhor cada uma das Seis Leis para a conquista da Autorresponsabilidade.

### Lei Nº 1 - Se é para criticar, cale-se.

No dicionário da língua portuguesa criticar significa examinar com critério notando a perfeição ou os defeitos, significa também dizer mal ou censurar algo ou alguém.

Por favor, não me venha dizer que as suas críticas são construtivas e que o objetivo real é ajudar o outro. Eu nunca vi em toda a minha vida alguém criticando o outro pensando realmente em ajudar. Como você se sente quando alguém olha para você e com um tom de quem sabe mais do que você sobre o assunto diz: "Olha, vou fazer uma crítica construtiva, mas é pro seu bem!" Bastam estas duas palavras – críticas construtiva – serem pronunciadas que normalmente o semblante cai, o olhar baixa e a pessoa

se prepara para a "bordoada" que está por vir.

Se o foco e intenção fossem realmente positivos, ela não faria uma crítica. Ela se calaria ou daria uma ideia, diria algo em que o foco fosse o acerto e não o erro. Algo que colocasse o ouvinte para cima e não para baixo. Se você é daqueles que adoram criticar e analisar tudo e continua achando a crítica um mal necessário, experimente em vez de fazer a crítica, dar uma sugestão ou ideia, você verá que os resultados obtidos serão muito maiores e as pessoas farão questão de sua companhia e orientação, algo que não acontece com os que gostam de criticar. Lembre-se, é muito fácil criticar, é muito cômodo falar do cisco nos olhos dos outros, porém isso impede de vermos a trave nos nossos olhos. Quando paramos de criticar nosso foco passa a ser a solução e não o problema. Nossa mente subconsciente passa a se responsabilizar pelos acontecimentos e de forma mágica e inconsciente as decisões e atitudes se tornam mais acertadas mais pró-ativas, mais maduras e finalmente mais produtivas.

## Lei Nº 2 - Se é para reclamar, dê sugestão.

A definição da palavra reclamar é muito clara e não dá margem para outra interpretação. Reclamar é exigir para si, reivindicar, e em outra abordagem significa também queixar-se, protestar e lamuriar. Infelizmente existem pessoas pautando suas vidas à base de reclamações e cobranças desenfreadas, criando para si uma existência pobre e carente. Na Bíblia existem muitos relatos do poder das palavras proferidas pelas pessoas e mesmo assim muitos cristãos continuam com uma total imprudência verbal, usando palavras de recla mação e lamúria como uma faca sem pegadura, que quanto mais tentam pegar para usar mais se ferem. Em I Corintios10:10 diz assim: **Que não se lamentem e lamuriem como fazem alguns, pois estes foram destruídos pelas mãos do anjo destruidor.**

A única coisa real que se consegue com a reclamação e lamentação é provar a imperfeição e incapacidade da outra

pessoa, deixando claro que quem reclama é supostamente superior e mais capaz. Outra dentre centenas de passagens bíblicas que falam sobre o perigo de se proferir palavras contaminadoras está em Efésios 4-29. Diz assim: "Não saia de vossa boca nenhuma palavra torpe (suja, contaminadora), e sim unicamente a que for boa para edificação, conforme a necessidade, e, assim, transmita graça aos que ouvem". Veja bem, esta passagem diz para falarmos apenas palavras que edifiquem, conforme a necessidade de quem ouve, e não para satisfazer o ego de quem fala.Certamente a característica mais forte e perigosa da reclamação é a fuga da autorresponsabilidade, é se eximir dos acontecimentos. É olhar o que acontece consigo e ao seu redor como se não tivesse nenhum poder ou influência. É tirar o foco das coisas erradas e indesejadas de si e colocar nos outros ou nas circunstâncias. É se fartar na reclamação se eximindo da ação. É sentar e observar o circo pegar fogo em vez de concentrar seus esforços na solução. Ou agimos com nossa atenção e interesse na solução ou reclamamos e colocamos nossa força e poder no problema. Pessoas vitoriosas não perdem tempo reclamando e focando o problema, seu precioso tempo é demandado na solução, focando as possibilidades e não as impossibilidades e consequências destas. Isto não quer dizer que pessoasequilibradas e autorresponsáveis não confrontem os outros com a verdade. Não impede que olhem nos olhos de seu filhos e sem reclamar diga o que espera dele e que esse caminho não será de felicidade. Não reclamar não significa se calar diante de um erro ou mau desempenho e fingir que não viu. É fundamental para o sucesso das seis leis que você possa confrontar as pessoas com a verdade, dizer-lhes suas expectativas e o que de fato ela realizou. Falando muito mais de fatos e dados do que de sentimentos.

Muitas pessoas usam a reclamação como uma forma de chamar a atenção, nem que seja fazendo-se de vítima e praticando a autocomiseração. Já as pessoas plenas, realizadas e realizadoras optam em olhar e se deter prioritariamente nos pontos fortes, pois sabem que palavras são sementes adubadas, e quando nos

detemos mais nos problemas e erros são essas sementes que vão florescer, e quando nos detemos nas soluções e possibilidades são estas que florescerão, e muitas vezes as possibilidades florescem tanto que os problemas se tornam irrelevantes. Porém, como tudo na vida, a qualidade das palavras que serão proferidas por você é uma opção. Se serão palavras de críticas e cobranças, ou se serão elogios e validação. Exerça o livre arbítrio e fale bem, fale com prudência.

**Lei Nº 3 – Se é para buscar culpados, busque a solução.**

Como a crítica, buscar culpados é uma maneira fácil e rápida de se desresponsabilizar pelo mundo em que vive, pelos acontecimentos, pelos fatos e resultados obtidos em sua vida e ao seu redor. É muito fácil olharmos para os erros dos outros, porém, mais difícil percebermos os nossos. A nível neural, é um grande perigo, pois o hemisfério direito, que é o lado realizador do nosso cérebro, ao receber a mensagem que o resultado (insatisfatório) obtido foi por culpa dos outros cria o seguinte diálogo interno: "por que mudar e fazer diferente, se o resultado negativo obtido foi por culpa do outro?". Dessa maneira a pessoa continua a repetir os mesmos erros, sem no entanto aprender com eles, afinal se são os outros os responsáveis por tudo isso estar assim, por que deveria mudar? Os outros que mudem.

- Por que mudar se são os políticos que são corruptos?
- Por que mudar se o problema é meu professor que é ruim?
- Por que mudar se o problema é minha esposa que é crítica e reclama de tudo?
- Por que mudar se o problema é a minha equipe que é desmotivada e não corre atrás das vendas?
- Por que mudar se o juiz é corrupto e meu time sempre perde?

Enquanto você não abolir essas justificativas intelectuais de sua vida, nada vai mudar.

Tenho visto muitos vendedores chegarem de uma venda,

ou melhor, de uma tentativa de venda reclamando, criticando e culpando seus clientes por não conseguirem vender e por as vendas estarem baixas, afinal eles só querem descontos impossíveis, prazos enormes etc. Afinal, se são os clientes os culpados, por que esse vendedor deveria mudar? Por que esse vendedor deveria usar novas técnicas, como rapport, link, fisiologia corporal, inflexão vocal? Por que me capacitar mais, fazer novos treinamentos se o problema e culpa pelos meus fracassos são os outros? Não busque culpados. Busque solução e aliados, parceiros de uma aprendizagem eterna.

**Lei Nº 4 - Se é para se fazer de vítima, faça-se de vencedor.**

Muitas pessoas possuem um terrível hábito de se fazerem de vítima, seja criticando e reclamando ou colocando-se em uma situação de inferioridade e sofrimento.

Por que tantas pessoas se fazem de vítima e praticam a autocomiseração? Existem várias explicações e motivos, um deles é o seguinte: as pessoas quando crianças precisam se sentir amadas e importantes, porém, por incapacidade afetiva ou por falta de tempo dos pais estas crianças não obtiveram tal alimento emocional. E um dia esta criança adoeceu, e quando os pais perceberam que era uma doença um pouco mais grave, voltaram-se totalmente para ela, com carinho, atenção, cuidado que na compreensão infantil era justamente o amor, o que ela tanto almejava. Passaram-se dias, ela ficou sã, e mais uma vez as coisas voltaram ao normal, os pais já não tinham mais aquele cuidado com ela, aquela atenção, aquele carinho, e ela já não percebia mais o amor deles. E como é normal na primeira infância, mais uma doença surgiu e novamente todas as atenções voltaram-se para ela, carinho, atenção, cuidado, gostos e vontades, mais uma vez a criança sentiu a plenitude de ser amada e importante. A repetição desse ciclo deixou um aprendizado inconsciente nesta criança: “Quando sofro, fico doente, debilitada passo a ser amada e querida e quando estou boa e sã ninguém liga para mim”. Então,

muitos de nós crescemos, ficamos adultos, "racionais", porém aquela criança continua lá dentro querendo atenção e carinho, querendo se sentir importante e amada. E para conquistar amor e carinho, o caminho já foi aprendido na infância, basta sofrer ou mostrar que está sofrendo que supostamente as pessoas prestarão mais atenção, cuidarão e darão mais carinho. E isto costuma até ser verdade, porém por um curto espaço de tempo. E novamente este adulto carente e infantilizado sairá em busca de se sabotar e levar a sua existência ao declínio. Mostrará a quem lhe der ouvidos que está sofrendo, que está em crise, que sua vida é muito difícil, relatará como as coisas estão difíceis em casa, as contas atrasadas, carestia e sofrimento, abandono, e assim por diante.

Se você de fato quer chamar a atenção, ser querido, amado e admirado, viva como um vencedor, aja como um vencedor, fale como um vencedor, que da sua boca saiam palavras de vida e construção. Ninguém consegue a atenção e carinho de outras pessoas por um longo período falando de seus sofrimentos e angústias a não ser que esta outra pessoa também seja acometida do mesmo mal: a autovitimação, aí serão duas pessoas debilitadas emocionalmente servindo de muleta uma à outra.

### Lei Nº 5 - Se é para justificar seus erros, aprenda com eles.

O erro é parte integrante do processo de aprendizagem. Se não houver erro não haverá aprendizado. Muitas pessoas já debilitadas emocionalmente e acostumadas a ser criticadas e até mesmo humilhadas, ao errar foram programadas inconscientemente para negar e fugir de seus erros, evitando tanto quanto possível reconhecê-los, evitando olhar para si, e assim, evitando se sentir mais uma vez diminuídas e invalidadas.

Para nos livrarmos deste terrível hábito, é necessário adquirirmos uma nova crença:

**"Não existem erros, apenas resultados".** Pessoas de sucesso trazem esse pressuposto da PNL arraigado em suas vidas, em

suas atitudes. Pessoas realizadas e autorresponsáveis acreditam de fato que tudo de ruim que lhes acontece não são erros, muito menos fracassos, são efeitos, são resultados. E que dessa maneira podem aprender com eles, e para não colher os mesmos resultados basta fazer diferente na próxima vez.

Einstein dizia: **"Loucura é continuar fazendo a mesma coisa e esperar resultados diferentes".** Todas as pessoas alcançam algum tipo de resultado. Se estou gordo, não preciso entender como frustrante ou fracasso, posso entender como o resultado da minha maneira de viver e me alimentar. E se quero outro resultado basta mudar, encontrar outra maneira de me ver, viver e me alimentar.

Se as vendas este mês não foram satisfatórias, isto não precisa ser encarado como uma derrota, pois se assim for, você ficará debilitado, desmotivado e provavelmente será ainda pior no mês seguinte. Você pode encarar os resultados fracos como um aprendizado, uma maneira de como não agir em relação às suas vendas. Se você não prospectou, mude e prospecte novos clientes, se você não usou técnicas de vendas, use-as, se sua fisiologia corporal não foi tão atraente, eleve os ombros, crive um belo sorriso no rosto e enfim, aprenda, aprenda com tudo e com todos e a partir do resultado obtido mude a si mesmo na busca de novos e melhores resultados.

## Lei Nº 6 - Se é para julgar as pessoas, julgue apenas suas atitudes e comportamentos.

Quando alguém nos ofende a reação normal na maioria das pessoas é se magoar e entender a ofensa como algo pessoal e direto. Quando alguém nos tranca no trânsito o mais comum é xingar, reclamar e até mandar sinais imorais, agressivos e obscenos, entendendo a trancada como algo proposital e pessoal, algo que o suposto barbeiro fez diretamente contra a nossa pessoa. Esta maneira de levar a vida é muito pesada e nada produtiva. É como dar força e poder a alguém que não deveria

ter força nem poder sobre sua vida. É deixar um desconhecido mandar nos seus sentimentos e emoções. A pessoa autorresponsável não julga a pessoa e sim a atitude dela. Seu diálogo interno é mais ou menos assim: "Que barbeiragem aquela pessoa fez, podia até causar um acidente". Já uma pessoa com um nível baixo de autorresponsabilidade diria ou melhor, gritaria mais ou menos assim: "Ei seu irresponsável, tá querendo me matar seu cretino, seu imbecil. Comprou a carteira aonde?..." E dali sairia completamente irritado e zangado, tendo suas próximas horas influenciadas negativamente por aquela pessoa que cometeu uma barbeiragem. Se agredir verbalmente funcionasse, não teríamos mais barbeiros no trânsito. Em vez de julgar e condenar as pessoas ao seu redor tente julgar e compreender as atitudes delas. E assim compreender que pessoas que cometem barbeiragem podem ser pessoas maravilhosas, que pessoas que nos magoam podem ser nossos melhores aliados, que pessoas que não são tão verdadeiras conosco podem ser nossos protetores. E se cada um de nós, em vez de procurar erros e falhas nos outros procurasse em si, certamente o mundo seria muito melhor, com menos barbeiros, com menos ofensa e com mais verdade.

Como diz nas sagradas escrituras: **"Com a mesma moeda que julgas serás julgado"** ou ainda outra passagem que diz que: **"... só Deus pode julgar os vivos e os mortos''**. A nós só compete julgar as atitudes e ações. E de preferência começando por julgar as nossas próprias.

***“Sábio é o homem que chega a ter consciência da sua ignorância”***

*Barão de Itararé*

CAPÍTULO 5

# Como usar as seis leis da autorresponsabilidade

Como em tudo em nossas vidas, o que se fala e como se fala são hábitos, algumas vezes produtivos e engrandecedores, outras vezes destrutivos e limitantes. E usando a autorresponsabilidade em nossas vidas podemos escolher e optar pelo que nos faz bem. Com um pouco de esforço racional e disciplina você pode começar a mudar tais hábitos, para isto aconselho que imprima as seis leis em papel e cole nos lugares onde você mais frequenta e é mais fácil de visualizar, como por exemplo: no espelho do banheiro, no retrovisor do carro, na tela do computador, na moldura na parede do escritório e em todos os lugares que sejam de fácil acesso e que o mantenham atento às seis leis. Tenho visto não apenas uma ou duas pessoas, e sim centenas de pessoas mudarem incrivelmente suas vidas em apenas uma semana, praticando unicamente as seis leis da autorresponsabilidade. Vá lá, imprima, cole, faça bom uso e comece agora a sua transformação de vida. Lembre-se que tudo muda após você mudar.

Uma pessoa que muito admiro, dona de uma madeireira colocou as seis leis em cartazes espalhados pela empresa, inclusive no banheiro. E o cartaz começa com o título: URGENTE e abaixo vão as seis leis da autorresponsabilidade. Outros clientes transformaram em adesivos.

Caso você ainda não tenha compreendido ou concordado, repito aqui um texto que publiquei no meu último livro, que traz uma característica comum nas pessoas que não possuem em si o conceito e a crença da autorresponsabilidade. Pessoas que optam por criticar, reclamar e se esconder atrás dos outros, pessoas que estão à margem de suas próprias vidas.

## OS OUTROS

...Veríssimo que me desculpe, mas atribuir tudo de ruim só ao povo é incorreto e incompleto: o povo é aquilo mesmo, talvez até mais, porém não é o único responsável por tudo estar errado. Tem os outros que não prestam. Vamos às eleições de 1989: todos queriam Lula, mas na hora da verdade, vêm os outros e votam em Collor. A anarquia que reina no congresso nada tem com o povo, que não vota leis. São os outros que votam. Os outros fumam nos ônibus e elevadores e nem se preocupam com as boas maneiras ou proibições. (Os outros que obedeçam), dizem cinicamente. Quem é que não sabe votar? Quem votou neste político que além de corrupto ficou impune? Quem fura as filas? Quem dirige sem cuidado, achando-se dono das ruas só porque tem carro? Quem entra na contramão? Quem buzina quando abre o sinal verde?.... Quem acreditou no choro da santa? Ou na imagem da santa no vidro? Os outros e ninguém mais. Alguém já teve notícias de acidentes que não sejam provocados pelos outros? Nunca! Eu, quando viajo, nem me preocupo comigo, mas com os outros que são irresponsáveis, ultrapassam nas curvas, guiam com excesso de velocidade. Os outros, sempre os outros. Os outros são nossa desgraça! Mas quem afinal, são os outros? Devem ser entes sobrenaturais, pois nunca os outros se identificam. Todos criticamos ou nos escondemos por trás dos outros, todos projetamos nos outros os traços ruins de nossa personalidade, todos esperamos que os outros cumpram com o dever, mas ninguém diz quem são os outros...

*Luciano Lira Macedo*

***“Nunca lhe deram oportunidade? Mas você já pensou em criá-las por si próprio?”***

*Napoleon Hill*

# CAPÍTULO 6

## Ah se eu tivesse tido oportunidade...

Durante um seminário para professores universitários, uma professora de educação física visivelmente triste e desesperançosa contestou o conceito de autorresponsabilidade e afirmou categoricamente que seus fracassos e insucessos só ocorreram pela falta de oportunidades.

"Infelizmente a sorte não me sorriu" – disse ela toda cheia de pena de si mesma. E o pior nisso tudo, é que não era apenas uma justificativa pelos seus insucessos, ela realmente cria profundamente que oportunidade acontece ao acaso, uns têm e outros não. No caso dela, porém, as oportunidades aparecem apenas para os outros. O que ela nunca se perguntou foi por que oportunidades surgem para os outros e não para ela. Ela nunca se deu conta do que os outros faziam diferente dela para terem oportunidades. Infelizmente ela não foi capaz de perceber que os outros (que tinham oportunidades) agiam, pensavam e sentiam radicalmente diferente dela, e que era justamente essa combinação de **pensamentos, sentimentos e atitudes** que geravam tais oportunidades.

As pessoas de sucesso não esperam as oportunidades aparecerem, muito menos reclamam quando não aparecem, pois eles sabem que estão no controle do barco de suas vidas, sabem que as coisas não acontecem simplesmente, elas são criadas consciente ou inconscientemente. **Elas sabem que nada acontece por acaso, que a nossa atitude diante da vida é que vai trazer seus resultados e que tudo, absolutamente tudo, é resultado dos nossos pensamentos, sentimentos e comportamentos.** O que estamos colhendo hoje é o resultado do que plantamos no passado. E pode crer, estamos plantando a todo instante. Se estou ereto e alegre certamente estou plantando tais sementes. E com pensamentos, sentimentos e palavras positivas, colherei alegrias e conquistas, se, porém, estou carrancudo e triste, com pensamentos e atitudes

de desesperança, provavelmente colherei resultados pertinentes ao meu estado atual. Se falo, colherei algo, se me calo também colherei. Se me faço presente terei resultados e se me ausento também. Este livro lhe permitirá gerenciar de forma consciente todos os seus pensamentos, sentimentos e atitudes, e, desta forma, os resultados positivos irão simplesmente acontecer, as oportunidades aparecerão. Quando gerenciamos nosso estado presente (pensamentos, palavras, sentimentos e comportamentos), nos tornamos capazes de direcionar com grande margem de acerto nossa vida na direção desejada.

Tenho visto que a maioria das pessoas que se julgam desafortunadas e sem oportunidades, estão na verdade "cegas" pelas suas crenças limitantes. Elas simplesmente não percebem toda uma infinidade de possibilidades que esbarram nelas, muitas vezes de forma escancarada. Pessoas que esperam pelas oportunidades não sabem absolutamente nada sobre dirigir ou conduzir suas vidas e muito menos sobre autorresponsabilidade. Para elas, viver é na verdade sobreviver e vão levando a vida como dá, como "Deus quer", sempre culpando ou esperando que os outros as ajudem ou no mínimo não as atrapalhem.

**Como é frustrante a vida das pessoas que não são capazes de construir suas oportunidades, como são frágeis profissionalmente aqueles que se colocam à mercê do mundo, na fila de espera de uma oportunidade.**

*Paulo Vieira*

Estas pessoas mal sabem ou preferem não saber que tais oportunidades se manifestam constante e sistematicamente na vida de todos. Porém, pessoas com as atitudes certas não apenas as percebem e criam, como também e principalmente, as aproveitam.

Estudos cada vez mais frequentes atestam que quanto mais a pessoa se sente responsável pela vida que tem levado, mais realizada e plena ela é. Traga a autorresponsabilidade não apenas como uma filosofia de vida e sim como uma crença forte e arraigada na sua mente, palavras e atitudes.

***“Quando sou tentado a criticar, mordo a língua: quando sou levado a elogiar grito do alto dos telhados.”***

*C.G.Mandino*

# CAPÍTULO 7

## Para sentir e refletir

...Possuis os recursos financeiros coerentes com as tuas atitudes, nem mais, nem menos, mas o justo para as tuas lutas internas.

Teu ambiente de trabalho é o que elegeste espontaneamente para a tua realização.

Teus colegas e amigos são as almas que atraíste, com tua própria afinidade, habilidades e debilidades. Portanto, teu destino está constantemente sob teu controle. Deus te deu livre-arbítrio e tu escolhes, recolhes, eleges, atrais, buscas, expulsas, modificas tudo aquilo que te rodeia a existência.

Cuida das palavras que saem da tua boca, elas têm poder de vida e morte, elas têm poder de bênção e maldição.

Teu corpo clama, teus ombros pedem, tua coluna ereta ou não, é eloquente!

Teus pensamentos e vontades são a chave de teus atos e atitudes...

São as fontes de atração e repulsão na tua jornada e vivência.

Não reclames nem te faças de vítima.

Antes de tudo, analisa e observa.

A mudança está em tuas mãos.

Reprograma tua meta, reprograma tua mente.

Busca o bem e viverás melhor.

Busca a Deus e te conhecerás melhor.

Embora ninguém possa voltar atrás e fazer um novo começo, qualquer um pode recomeçar agora e fazer um Novo Fim.

*Autor desconhecido.*
*Adaptação de Paulo Vieira*

***“Não permita que o que você não pode fazer interfira no que você pode fazer.”***

*Jonh Wooden*

# CAPÍTULO 8

## Mudando minha existência sem mudar as pessoas

Algumas pessoas pseudo autorresponsáveis acham que devem ou precisam mudar as pessoas para que suas vidas sejam produtivas e prósperas como elas esperam, entretanto o autorresponsável se basta nas suas escolhas, nas suas decisões e na sua fé no criador, e desta maneira faz bom uso do livre arbítrio dado por Deus.

As pessoas realmente prósperas sabem por experiência própria que não é produtivo nem frutífero tentar mudar quem está à sua volta. Elas sabem que seria um ato de arrogância e prepotência sair por aí, como o sábio do mundo, querendo que as pessoas sejam diferentes. Impelindo, coagindo, impondo ou até mesmo persuadindo as pessoas para que sejam aquilo que eles, "sábios do mundo", entendem como certo.

As pessoas autorresponsáveis sabem que, ao médio e longo prazos, os resultados de tentar mudar as pessoas e fazê-las atender suas expectativas, fazê-las agir como querem que elas ajam geram resultados normalmente desastrosos.

**Antes de tentar mudar alguém devo mudar a mim mesmo. Se não consigo mudar a mim, por que conseguiria mudar outras pessoas?**

Tenho visto muitos pais aplicando penas severas a seus filhos por tirarem notas ruins como alunos. Quando na verdade tais notas são reflexos diretos de pais ruins ou de pelo menos uma educação deficiente. Se tivesse uma avaliação para pais, certamente estes seriam reprovados imediatamente, com notas muito piores que a dos seus filhos. Um pai autorresponsável antes de querer mudar seu filho, muda a si mesmo. Talvez dialogando mais, sendo mais presente, mais amoroso e até mesmo sendo mais firme e não sendo tão permissivo. Ou ainda, tal pai poderia deixar de ser tão crítico, tão ditador, tão agressivo e sempre

o dono da verdade, invalidando seu filho, fazendo-o crer que é incapaz e inadequado para a vida.

Você, gerente de vendas, executivo ou proprietário, já pensou em não tentar mudar a sua equipe, e mudar a si mesmo? Em vez de cobrar que sua equipe se capacite, você poderia e deveria se capacitar. Em vez de querer que eles sejam os melhores vendedores, você antes deveria ser o melhor gerente ou líder. Antes de querer que eles fossem objetivos e focados em resultados, deveria você implantar ferramentas gerenciais de vendas, que dessem foco e direcionamento não para eles, e, sim, para você como o responsável maior pelos resultados.

Quantos de nós gostaríamos de mudar a cabeça e o caráter dos políticos que além de corruptos muitas vezes são administrativamente incompetentes, entretanto por incompetência emocional não olhamos para nós mesmos, por isso não percebemos que tais políticos não são em nada diferentes da maior parte da população, ou seja, de nós. Em casa as finanças pessoais totalmente desorganizadas e mal administradas. Dentro do alcance de honestidade costumam se beneficiar e se apropriar do que não lhes pertence. Seja aceitando um troco dado a mais, que não lhe era devido, ou achando uma carteira com dinheiro, ficando com o que é de valor e se "sentindo" o bom samaritano porque devolveu os documentos. Ou ainda como um caso que presenciei, no qual uma vendedora viu quando uma cliente deixou cair sua Mont Blanc, esperou que ela se fosse para se apropriar da bela e cara caneta. E depois, contando para os colegas (também corruptos como ela) como se fosse uma grande vantagem ter ficado com o que não lhe pertencia e dizendo: "A granfina deu bobeira e o que é achado não é roubado." No meu entendimento, este tipo de pessoa é tão ladra como qualquer político corrupto. A diferença é seu poder de alcance. Certamente, se tivessem mais alcance, estariam roubando a merenda escolar ou desviando o dinheiro do povo. A única coisa que as torna diferentes é onde estas duas pessoas se encontram e até aonde suas mãos alcançam.

Sendo assim, seja diferente, antes de querer ou exigir que os outros mudem, mude a si mesmo, mude sua forma de pensar, de sentir e tudo ao seu redor vai mudar como por um passe de mágica.

Tudo ao seu redor vai se adequar coerentemente com esta nova pessoa que surge: **Você!**

***“O que disser ao ímpio: Justo é, os povos o amaldiçoarão, as nações o detestarão. Mas para os que o repreenderem haverá delícias, sobre eles virão a bênção do bem.”***

*Provérbio 24: 24-25*

## CAPÍTULO 9

# Confrontando a si e aos outros com a verdade

Jesus é minha grande inspiração, o maior de todos os líderes, o maior de todos os empreendedores, o Mestre dos mestres. Ele de fato era completamente autorresponsável. Ele não criticava, não reclamava, não buscava culpados, não se fazia de vítima, de modo algum julgava as pessoas; entretanto ele confrontava as pessoas e as situações com a verdade. Ele era completamente verdadeiro. Ele não fugia nem se calava diante do que era verdade. Ele não se privou de expulsar os vendilhões do templo, ele não se calou diante dos hipócritas fugindo da ira vindoura. Ele não se calou diante de seus discípulos quando, ao invés de orar e vigiar, foram dormir.

O mesmo serve para nós que buscamos a autorresponsabilidade. Devemos nos alegrar com a verdade, mesmo que ela doa em alguém, mesmo que ela doa em nós mesmos. O autorresponsável sabe a importância da verdade ao elogiar um bom comportamento e resultado como também ao confrontar alguém com seu comportamento e atitude inadequados. Entretanto, devemos estar atentos, afinal não somos nem de longe como Jesus Cristo em sabedoria e santidade. Por isso, muito cuidado e discernimento ao confrontar alguém.

E, sobretudo, antes de confrontar quem quer que seja, você deve ser um perito em confrontar a si mesmo com a verdade.

## EXERCÍCIO FINAL

# Termo de compromisso

Para que você possa avançar em direção aos seus objetivos, peço que nas linhas abaixo você escreva um Termo de Compromisso, no qual você se compromete em ser uma pessoa autorresponsável e em usar, no seu dia a dia, as seis leis da autorresponsabilidade.

Após escrito, você deve decorar sua declaração e verbalizá-la em voz alta por trinta dias seguidos ao acordar

### Termo de Compromisso

**Eu, _____**
**declaro para todos e devidos fins ligados ao meu sucesso e felicidade que me comprometo a ser autorresponsável**

_____

_____

_____

_____

**e para isso usarei fielmente as seis leis da autorresponsabilidade que são:**

**Lei Nº 1:** _____
**Lei Nº 2:** _____
**Lei Nº 3:** _____
**Lei Nº 4:** _____
**Lei Nº 5:** _____
**Lei Nº 6:** _____

**Desta maneira colherei grandes resultados e mudanças na minha vida profissional e pessoal.**

**Assinatura:** _____

**Data :** ___/___/___

Parabéns, você venceu a primeira e mais importante etapa em direção às suas mudanças e conquistas. Certamente você aprofundou o conceito de autorresponsabilidade, transformando um conceito em uma crença.

Esteja certo de que os resultados começarão a vir a partir de agora. Pense, fale, sinta e se comporte com autorresponsabilidade e as suas mudanças começarão imediatamente.

Deus continue abençoando e abrindo as portas para o seu crescimento e suas conquistas.

Um grande abraço, paz e sucesso.

*Paulo Vieira*

## PRODUTOS
## PAULO VIEIRA E FEBRACIS.

***Capacite, treine e motive toda a sua empresa!***

### *Nossos Treinamentos*

• Método Cis
• Team Coaching Life
• Team Coaching Business
• Formação Internacional em Coaching Integral Sistêmico
• Formação de Oradores e Palestrantes
• Business High Perfomance
• Coaching for Money
• Formação em SOAR
• Master Coaching
• Coaching Executivo

**Sou Ético e Legal.**

Pessoas e empresas sérias não fazem cópias nem permitem que seus funcionários e amigos tirem cópias de livros e cds. Pessoas éticas e inteligentes não praticam e combatem no seu ciclo de influência este ato imoral e ilegal de reproduzir livros.

O maior patrimônio de uma pessoa física ou jurídica é sua credibilidade. Portanto, não se deixe macular por nada, nem que pareça ser tão pouco como a cópia de um cd ou livro.

**Vale a pena ser ético e legal.**

Se você gostou deste livro e quer passar este conhecimento para seus colaboradores e clientes, ligue para a FEBRACIS e se informe como obtê-lo por um preço especial, mediante a quantidade a ser adquirida.

FEBRACIS
FEDERAÇÃO BRASILEIRA DE
COACHING INTEGRAL SISTÊMICO

**Av. Santos Dumont, 2626 Sala 101**
**• FONE:(85) 3457-3204/0800.280.3155**
**• CONHEÇA NOSSO SITE: http://www.febracis.com.br/**
**• LOJA VIRTUAL: http://www.lojafebracoaching.com.br/**